

一、翻身：協助無法活動之病人，使其舒適，減少或避免褥瘡的發生。

拍背：照護者弓起手呈杯狀或使用拍痰器，避開脊柱在背部由下而上的規律拍擊，利用手在拍背時所造成的震動，使黏在氣管上的痰鬆動，以利痰咳出或抽痰，進而改善呼吸情形、促進血液循環。

二、準備用物：枕頭或浴毯、翻身中單（備用）、拍痰器（視情況準備）。

三、步驟：

1. 翻身：

- (1) 翻身時間在飯前一小時或飯後二-三小時，以飯前較佳，以防嘔吐。
- (2) 調整床於適當高度，估計病人翻身後位置，將其移至欲翻身的對側。
- (3) 站於將翻側的床緣。
- (4) 將病人靠欲翻側的手移至頭頂，另一手放在胸前，兩腳彎曲，靠近欲翻側的腳伸直在下，另一腳彎曲在上。
- (5) 協助翻身者伸手至病患對側，一手置其肩膀，一手置其髖部，身體微俯，助病人轉向欲翻側。
- (6) 置一枕頭於病人兩膝關節間，置一枕於貼胸處的床上以支托手臂，背部以硬枕或毛毯（捲長條）墊於背臀區。
- (7) 保持病人床單的平整、乾燥。

2. 拍背：

手呈杯狀，掌面朝下，利用手腕關節自然活動彎曲的力量，叩擊在背部

四、注意事項：

1. 翻身：

- (1) 進食後避免翻身及拍背，以免造成嘔吐。
- (2) 翻身時應檢查骨突處是否出現紅腫、破皮，如果呈現潮紅，應避免再壓迫相同部位，並增加翻身次數。
- (3) 翻身時應注意身上的引流管路，保持暢通並避免拉扯或滑脫。
- (4) 脊椎手術後病人需採”圓滾木式”翻身法，保持脊椎平直。

2. 拍背：

- (1) 骨突出處及腰部、脊椎骨禁止強力叩擊，只要操作正確，叩擊應是不會痛的。
- (2) 拍痰者避免戴手錶、手鍊或留指甲，避免刮傷病人。
- (3) 拍痰過程中，要留意病人是否有痰液於口鼻，隨時請病人咳出或抽吸。